

温活

セルフ

お灸



のすすめ

レクチャー&実践で不調を改善！

講師：植田涼加（鍼灸師・あん摩マッサージ指圧師）

日 10～12時 5階和室

第1回 10.5 肩こり・首こり／ 第2回 11.9 免疫力アップ
第3回 12.14 ストレスケア／ 第4回 R8 1.11 胃腸を整える
第5回 R8 2.15 美容とお灸／ 第6回 R8 3.29 春の不調予防



毎回テーマに沿って
3～5か所のツボを紹介します

【対 象】18歳以上 【定 員】25名程度 ※最少催行人数10名

【受講料】全6回 9,240円

【持ち物】筆記用具、ライター、汚れてもいいタオル、楽な服装（肘・膝を出せる）

【申 込】web（清水テルサHPあるいはQRコードから）

【受 付】令和7年8月24日(日)9時 ～ 9月14日(日)

※定員に達し次第受付終了、空きがあれば途中入会可（1,650円/回×残回数）

【通 知】締切後、開催の有無等についてメールにて案内します ※万一、メールが届かない場合は電話問合せください

